

# 做个快乐的老年人

李澍晔 刘燕华 著

华龄出版社

## 前 言

老年人不仅要重视身体健康，更要重视心理健康，只有身、心都健康，才是真正的健康。目前在大多数家庭中，受传统观念的影响，对于老年人健康问题，有一个认识上的误区，往往比较注重对身体健康的投资，如购买高级补养品、健身器材、养生食材与环保服装鞋帽等，却忽视给老人送上一份心理保健品。

有些老年人对心理问题了解甚少，并不知道心理不健康也会引发疾病，甚至会引发不可逆转的疾病。老年心理疾病的范围比较广泛，轻重也不一样，综合起来讲主要有以下两个方面：一是自然衰老引起的心理疾病，当人进入老年，生理机能减退，躯体疾病增多，行动迟缓，思维迟钝，从而使心理功能降低，疑惑心理加重。如记忆力下降、感觉迟钝、情绪消沉、意志衰退，产生衰老感、恐惧感、担心感、疑虑感，等等；二是角色转变引起的心理疾病，由于工作、经济收入、家庭和社会地位的改变，容易产生失落、焦虑、沮丧、嫉妒、无用、孤独、愤怒、急躁和抑郁等心理。

有些老年人对身体疾病很重视，经常到医院检查治疗，但对于心理疾病却往往视而不见，等发展到了比较严重的时候，就更麻烦



了。老年人对身体疾病与心理疾病要同样对待，都要做到早诊断、早治疗。

在全世界的范围内，人口老龄化的问题日益突出，全社会都在关注老年群体，因此努力研究老年人的心理特点，搞好老年人的心理卫生，是当务之急。本书以实例的形式出现，具有较强的可读性、实用性、借鉴性。

当您翻开这本书，看到别人的心理问题之时，也自然能查找到自己的心理隐患，可以达到自我咨询、自我诊断、自我调理、自我安慰的目的。

作者 2019年6月16日 于北京郊区老房子

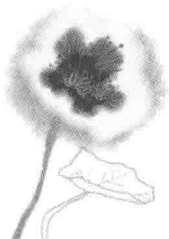
# 目 录

## 抑郁心理

1. 王大妈为什么变得无精打采了 / 4
2. 刘大爷春节为什么出走 / 7
3. 她就爱“偷”菜商的菜 / 10
4. 鸽子带来的烦恼 / 13
5. 儿子给钱了，还想要什么 / 16
6. 搬家搬出烦心事 / 20

## 多疑心理

7. 她为什么总是跟踪儿媳妇 / 25
8. 许大爷为什么不愿意出门了 / 29
9. 半夜为什么总是往楼下跑 / 33
10. 为什么总是阻挠女儿找男朋友 / 36
11. 江奶奶总感到煤气没有关严 / 40
12. 她怎么总认为家门没有锁好 / 43
13. 她在购买化妆品上舍得花钱 / 46
14. 总是怀疑水表、水管有问题 / 50
15. 总是担心有人跟踪她 / 54
16. 她总怀疑有人往杯子里放东西 / 57





- 17. 跳交际舞引出的风波 / 61
- 18. 马叔叔怎么不管家了 / 65
- 19. 她不能看到别人在一起说话 / 69
- 20. 他总是怀疑有人偷听自己的电话 / 73

## 恐惧心理

- 21. 她为什么总是命令全家人洗手 / 79
- 22. 为什么过节反而害怕孩子们回来 / 83
- 23. 客人走了以后 / 87
- 24. 为何要到秋天再做手术 / 90
- 25. 为什么怕孩子坐飞机 / 93
- 26. 就是不肯吃蔬菜 / 96
- 27. 他为什么不敢去卫生间洗澡 / 100
- 28. 她为何不敢上电梯 / 103
- 29. 脸真的没有洗干净吗 / 106
- 30. 她不敢单独睡觉 / 109
- 31. 一次握手，就惊慌失措了 / 112
- 32. 人云亦云的林奶奶 / 115
- 33. 花蛇进家以后 / 119
- 34. 可怕的鼠疫 / 122
- 35. 黄大爷就是不同意这门亲事 / 125
- 36. 荒唐！竟然动员外孙女剖腹产 / 129
- 37. 邻居家的房子盖高了 / 133
- 38. 雷击引起的风波 / 136
- 39. 在陪老伴回老家的日子里 / 139
- 40. 张阿姨得了不治之症 / 142

## 家务事诱发的心理问题

- 41. 爷孙俩“红脸”之后 / 149
- 42. 看着孩子的新房，反而心烦了 / 152
- 43. 沈老师为什么不愿住儿子家里 / 155
- 44. 父女的关系怎么越来越紧张 / 159
- 45. 李奶奶为什么急哭了 / 163
- 46. 女儿为什么离家出走 / 166
- 47. 儿子为什么吵着要转学 / 169
- 48. 黄大爷不愿进家门 / 173
- 49. 他开始撒谎了 / 176
- 50. 马爷爷急得只是抽闷烟 / 180
- 51. 像小偷似的抽烟 / 183
- 52. 当继母怎么这么难 / 187
- 53. 两个生日，鲜明的对照 / 191
- 54. 为什么张爷爷沉默寡语了 / 194
- 55. 坚决不同意儿子离婚 / 197
- 56. 孙子有了女朋友后 / 201
- 57. 看到老伴偷偷地看前妻照片 / 204
- 58. 王爷爷变成了保姆 / 207

## 过度焦虑心理

- 59. 为什么张大妈总是惊恐不安 / 213
- 60. 就是不让孙子去参加活动 / 216
- 61. 她为何拼命吃减肥药 / 220
- 62. 王大爷怎么总是想打电话 / 223





- 63. 她就是不肯下海游泳 / 226
- 64. 他总感觉家里要有电话来 / 229
- 65. 爱犬丢失后 / 232
- 66. 看着马桶不知所措 / 235
- 67. 婆媳之间 / 238
- 68. 孙子来了，烦恼也来了 / 242
- 69. 反对孙女进幼儿园 / 246
- 70. 老家要来人 / 250
- 71. 老友去世没有告诉 / 253
- 72. 张叔叔买彩票以后 / 256

## 自卑心理

- 73. 她为什么总是上网 / 261
- 74. 他为什么天天还要去单位门口 / 264
- 75. 钓鱼引出的风波 / 268

## 固执己见

- 76. 他为什么总是捡破烂 / 273
- 77. 她为什么总是不顾身体条件外出锻炼 / 277
- 78. 每个星期都要跑一趟外地 / 281
- 79. 抱着猫睡觉的王阿姨 / 285
- 80. 刘大爷为什么这么固执 / 289
- 81. 有病为什么不去医院 / 293
- 82. 总觉得不如以前的妻子好 / 297
- 83. 孙子姓了儿媳妇的姓 / 301
- 84. 不让儿媳妇回来看孩子 / 304

## 情感淡漠症

- 85. 媳妇一回来晚，他就不高兴 / 309
- 86. 儿子犯罪后 / 312
- 87. 送花“送”来了家庭矛盾 / 315
- 88. 扭秧歌扭出了烦恼 / 319
- 89. 选墓地选出的风波 / 322
- 90. 为什么不敢找孙子了 / 325
- 91. 儿子出国旅游回来后 / 328
- 92. 儿媳妇生了女孩以后 / 331

## 老年期孤独感

- 93. 有了孙子以后 / 337
- 94. 听到孩子要把自己送托老院以后 / 341

## 报复心理

- 95. 孙女被猫抓伤后 / 347
- 96. 为什么病越治越重 / 351
- 97. 儿子病逝以后 / 354
- 98. 都是狗惹的祸 / 357
- 99. 他为什么总是扎汽车轮胎 / 360

## 后记 / 364



# 抑郁心理



微信扫码  
听本章精华音频



老年抑郁是一种不良的心理状态，是一种自我封闭内心苦闷的心态，是不愿意暴露自我，刻意压制自己的思想、性格及行为的一种心境表现。多数人或多或少地出现过抑郁心理，但由于自身及时调节与疏导，没有导致“心病”发生；少数人由于自身调控能力差，长期处于抑郁状态，最终会引发“心病”，出现抑郁症。

抑郁症起病大多比较缓慢，少数人在精神因素的作用下也会突然发病，主要表现为情绪低落、思维迟缓和意志减退三个方面。有的抑郁症患者还经常伴有失眠、焦虑、终日闭口不语、无限忧伤、经常以泪洗面、感到自己是个罪人，自责、自卑心理加重，甚至会出现自杀的极端想法。

以往，由于人们对心理健康不重视，常常会把中老年抑郁心理看作是小事情，任其发展下去，引发了许多惨痛的悲剧。心理临床实践认为，抑郁心理主要是由于不良心境引发的，有的与遗传、脑部疾病有关。国外一家长期研究抑郁症的专家发现：没有工作、没有健康的兴趣爱好、家庭没有爱、性格内向、人际关系紧张和退休在家的中老年人，有过抑郁体验史的占40%~50%；而有工作、家庭充满温暖、性格开朗、兴趣爱好广泛的中老年人有过抑郁体验史的却只有25%，说明参加社会活动，具有良好的性格是防止抑郁症发生的有效措施。

因此，要尽可能的多陪伴、多关爱身边的老人，努力营造良好的生活氛围，设法让老人高兴、愉快起来；要采取各种方式，多让老人参加集体活动，琴棋书画样样通，多陪伴老人看喜

欢的戏曲、小品、电影、电视剧、动画片，等等；要鼓励老人多外出旅游，观赏祖国的大好河山，使胸怀豁达开来；要经常安排亲戚、朋友、老同事来家做客，通过经常地叙旧，使老人把积聚在心里的苦闷全部倾诉出来，精神上自然就轻松了，心理压力也就减轻了。

老人自己也要自强，始终保持一颗自然的童心，充满童趣与朝气，乐观过好每一天。



## 1. 王大妈为什么变得无精打采了

### 情景再现

一天，精打细算的王大妈去菜市场买菜，不小心把钱包丢了，虽然里面只有 60 多元，但王大妈总觉得心里堵得慌，好像自己犯了很大的错误。从那天后，变得无精打采，忧心忡忡，睡也睡不好，吃也吃不香，天天自言自语地唠叨这件事情，对其他事情也不怎么关心了，甚至对小孙子也不管了。邻居大妈们叫她去锻炼，她也总是借故推辞不去，连平日里最喜欢看的电视连续剧，也不想看了。

王大妈与老伴商量想去派出所报案，可是老伴极力反对说：“没有几个钱，费那事干吗？以后注意些就行了。”

儿子和女儿也不同意去报案，他们认为老太太心疼钱，就纷纷解囊，还劝老太太说现在家也不缺钱，60 元钱丢了就丢吧，反正也不多。谁知老太太根本就听不进去。情况不但没有好转，反而越来越糟糕，王大妈的身体渐渐消瘦，精神也变得沉闷了，还出现了自己把自己关在屋子里，不愿见人的情况。

### 心理驿站

这一情况引起了家里人的重视，认为现在已经不是丢钱的问题了，而是老太太心理上出了问题，于是赶紧去请教心理专家，心理专家根据王大妈的症状与持续时间，初步诊断她患上了“抑郁症”。

抑郁症是一种比较典型的心理疾病，其常见症状是：情绪低落、失眠、语言减少、紧锁双眉、一筹莫展、心事沉重、悲观、绝望、郁闷、多疑、反应迟钝、对周围的事物不关心、懒于梳洗、自责感非常强，常常卧床、不吃不喝、严重的会出现自杀和自伤事件。

患上抑郁症后，特别是早期抑郁症，应该及时进行治疗，目前最好的办法是心理疗法，亦可实施药物疗法。心理疗法是通过一系列的心理咨询，恰到好处地心理治疗和诱导，使患者重新树立人生的新起点，找回自信心，也就是俗话说的“心中的恶气出来了，心情舒畅了，病也就没有了”。

心理专家为了让王大妈的“心中的恶气”痛快地出来，就与王大妈家里人、居民委员会的领导、菜市场的负责同志一起制订了一个科学的治疗方案。

## 心理治疗

### 表扬、激励法

心理专家当即表扬王大妈有主动提出向当地派出所报案的想法，说明她有警惕性，有社会责任感，有法制观念。报案既是对自己负责，也是对社会安全负责，更是对其他人负责。虽然是 60 多元钱，但是报了案就会引起民警的重视，民警就会加强这里的治安管理，也许就会在小偷再次作案时，将小偷抓获。同时，还当着王大妈的面，批评了其老伴和儿女反对王大妈报案的错误做法。

### 心理平衡法

儿女与老伴认真地向王大妈承认了错误，并表示今后遇事要想着“责任”和“社会”，要有较高的觉悟。同时，决定马上陪同王大妈一起去派出所报案。



## 积极安慰法

民警接到王大妈的报案，非常重视，加强了对该市场的治安管理，暗中巡查市场，很快就将这个惯犯抓住了。可是，钱已经被惯犯花光了。为此，心理专家建议其家人实施一个补救的办法。他们请居委会主任到王大妈家，告诉王大妈小偷已经被抓住了，经过审问这个小偷是个惯偷，好多人都被他偷过，钱已经如数交出来了，但是钱包让小偷给扔了，现在派出所已经加强了附近地区的治安，以后菜市场的安全就有保证了。王大妈看着居委会主任送来的钱，激动地哭了出来。

## 广场舞的效果

心理专家知道王大妈居住的社区里广场舞很“火”，建议王大妈的邻居领舞者——刘阿姨动员王大妈一起去跳广场舞。刘阿姨是个“热心肠”，为了让王大妈彻底从丢钱包的事件中走出来，主动叫上几个与王大妈要好的姐妹，带着王大妈跳广场舞。每天晚上，随着轻快的舞曲响起，王大妈在人群中跳得最“欢”，矫健的身姿，使她逐渐摆脱了心里的阴影，逐渐快乐起来了。

通过上述综合治疗，王大妈的心病彻底消失了，又恢复了往日的正常生活。

---

## 心理专家提示

老年人大多是从小吃过苦的人，小时候一分钱恨不得掰成几瓣花，责任感、社会感很强烈，对于发生在他们身上的一些小事，特别是丢钱的事，那怕是几分、几毛也不可以掉以轻心，对他们提出的合理要求应该给予尽可能的满足。

---

## 2. 刘大爷春节为什么出走

### 情景再现

今年刘大爷已经 68 岁了，自己住着三间大砖瓦房，儿孙满堂，儿女个个都孝顺，可以说他不愁吃、不愁穿、不愁花。儿女们有的给钱，有的给物，有的给做好吃的，让全村人都羡慕得不得了，谁都夸老爷子有福气。

### 突然出走

让全村人吃惊的事情发生了。农历三十上午，儿女们拎着丰富的礼品，高高兴兴地回来过年，互相还没有问候完，一转眼，老爷子不见了，大家放下东西急忙四处寻找，可整整一天也没有找到。到了大年初一的下午 4 点钟，孩子们才在村西头的祖坟附近找到了老人，老人已经冻得全身发抖，一点儿力气也没有了。孩子们连劝带背，赶忙将老人送到医院。

经过全面检查，并没有发现什么器质上的病变。恰好有一位心理专家得知此事，经过仔细询问了解，找到了事情的根源。

原来，与刘大爷恩爱几十年的老伴两年前去世了，剩下刘大爷一个人。老伴生前爱养花，屋里屋外到处都是花，谁看了都说好，老伴一去世，他不会养花，眼看着那么多的花慢慢地死去，心里特别难受，总觉得老伴在责怪自己是个摧残鲜花的罪人，是个恶毒的



坏人。

## 心理驿站

心理专家初步诊断，刘大爷的病症是“思念过度导致过度自责和郁闷症”，属于抑郁症的一种。该病的起因通常是因为怀念亲人所致，或是因为损坏了思念之人、去世之人的心爱之物；也有的是因为没有完成好离别的朋友、亲人以及死者临终托付的事情，心理产生了巨大的压力，郁闷过久，无法宣泄，久郁终成疾。

找准病症后，心理专家把刘大爷的儿女集合起来，共同制订了一个分两步走的治疗方案。

## 心理治疗

### 情感转移法

大女儿把父亲接到自己家住一段时间，使刘大爷暂时看不到老伴生前心爱之物——鲜花死去的情景，暂时物理隔绝，避免再次使刘大爷受刺激。刘大爷的大女婿爱养鸟、鱼、花等，闲暇之时，大女婿要主动与刘大爷侃一侃养鸟、鱼和花的经验与体会，逐步培养老人“玩”的兴趣。

### 兴趣转移法

大儿子一家回父亲家住，把母亲生前用过的物品、遗像尽可能地收藏起来。摆上棋盘、茶壶、茶杯，使刘大爷的兴趣逐步转移到下棋喝茶上来。根据老爷子热爱劳动，年轻时喜欢编织草帽、箩筐的爱好，大儿子又到附近的地里、山上找来编织草帽、箩筐的原材料，闲暇之时，与老人一起编织，让老爷子的心仿佛回到“青年”。老人看着编织好的草帽、鞋子、箩筐，心里美滋滋的，脸上流出了

幸福的微笑。孙子、孙女、外孙子、外孙女看见编织好的物件，夸赞不已。听着隔代孩子们的夸赞，老人感到自己是个有用的人了，对自己有了信心。

### 听豫剧

年轻时，老人喜欢听豫剧《朝阳沟》《花木兰》等，二儿子专门买来了豫剧光盘与播放器，给老人挑选了一个高品质的音箱。老人每天开启音箱，听着滋润心田的曲子，还跟着哼唱，乐得合不拢嘴。

按照心理专家的方案，半年之后，刘大爷好像换了一人，红光满面，心情也开朗了许多，见到谁都乐呵呵的，话匣子一打开，说个不停。特别值得一提的是，刘大爷通过编草帽、箩筐，手脚变得灵活了，由于老人编的草帽、箩筐质量好，到了集贸市场上，成了抢手货。

---

### 心理专家提示

年轻人孝敬老年人，要结合实际，千万不要只是满足物质上的需求，应该从心理入手，把握住老年人最需要的需求，在精神上、兴趣的培养上多下功夫，使老人对生活充满乐趣，自信自己是有用之人，这样才是对老人真正的关心与爱护。老年人要学会自己关心自己，及时调节自己的生活，主动走出去，体验集体活动带来的温暖与快乐，体验大自然的情趣与宽广，体验劳动带来的幸福与满足。

---